

Р.Р. Нотфуллина

R.R. Notfullina

ФГБОУ ВПО «Казанский Государственный Энергетический университет»,
Казань

Kazan State Power Engineering University, Kazan

ms.ramilya276@mail.ru

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

The role of physical culture in developing healthy lifestyles

***Аннотация.** Во все времена и на всех уровнях человеческой цивилизации к проблеме здоровья и долголетия люди относились с особой заинтересованностью. Веками не прекращались поиски «эликсира молодости». Но только сейчас люди наконец-то начали понимать, что здоровье – большое благо. И это благо не есть нечто данное от Бога. «Здоровье – всему голова», потому что она более обширная, чем другие, более познавательная.*

***Abstract.** At all times and at all levels of human civilization to the problem of health and longevity of people treated with special interest. For centuries, did not stop the search for "the elixir of youth." But now people are finally beginning to understand that health-great benefit. This benefit is not something given by God. "Health - a head," because it is more extensive than others, more informative.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, молодость.*

***Keywords:** physical education, healthy lifestyles, youth.*

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией - важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Физическая культура - неотъемлемая часть человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества. Ведь, действительно, несоблюдение элементарных правил по физической культуре приводит к преждевременному старению, развитию ожирения, склероза сосудов, а некоторых и к сахарному диабету. Люди становятся беспокойными, нервными, начинают страдать от бессонницы, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Имеет смысл подчеркнуть значение физической культуры для греков словами Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Полностью согласна с мнением Аристотеля, действительно, для меня спорт-«жизнь». Физическая культура первобытного периода, развивая стойкость, твердую волю, физическую подготовку каждого члена племени, воспитывала у соплеменников чувство общности в защите своих интересов. Быстрый бег, выносливость, огромные прыжки, меткость – все эти качества, присущие спортсменам, помогали древним людям выживать: кормиться, защищать своё жилище. С тех времён человек стремиться быть сильным. Вспомним героев Греции: Антей, Атлант, Геракл, философ Платон- кулачный боец, математик и философ Пифагор- олимпийский чемпион, Гиппократ –

пловец. А былинные герои России и Татарстана - Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алёша Попович, Камыр-батыр, Таң-батыр – все они совершенствовали своё тело для защиты своего народа от врагов, защиты слабых и немощных от грубиянов и драчунов. И в наше время человек стремится к физическому совершенству. Хотя сегодня не надо охотиться и с копьём защищать свой дом, но надо без усталости трудиться, всегда хорошо себя чувствовать, быть здоровым.

Сегодня человеку продолжает казаться, что здоровье также постоянно, как электро-водоснабжение, что оно будет всегда и везде, так как забота о нем переложена современностью на плечи государства, медицинской отрасли, которые должны поставлять здоровье, как продукты, товары и т.д.

Разные мнения бытуют о пользе или вреде занятий спортом и оздоровительной физкультурой. По поводу физической культуры мнение официальной медицины следующее: «рекомендуется минимум два раза в неделю 2-х-часовая умеренная тренировка, прогулки на свежем воздухе, легкий бег трусцой. Официальная медицина вслух не обсуждает, но в частных высказываниях утверждает, что большой спорт ухудшает здоровье спортсменов и приводит к преждевременному старению. Вправе поставить вопрос: «От чего зависит наше здоровье?» И привести готовый ответ, подтвержденный физиологами: на 20% здоровье зависит от генетического фундамента; на 20% - от экологического окружения; на 10% - от качества медицинских услуг. Вот те 50% нашего здоровья, не зависящие от нас. Вторые 50% нашего здоровья зависят от того образа жизни, который мы ведем. То есть полностью от нас. Как эти 50% распределяются и зависят от наших действий, не говорится. На мой взгляд, составляющая 50% нашего образа жизни может выглядеть таким образом: 5% здорового образа жизни составляет рациональное питание; 5% составляет закаливание; 5% приемы борьбы со стрессом, гневом, печалью; 5% искоренение вредных привычек; 30% двигательная активность, физическая нагрузка. Приобщение молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким

развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Так, физическое воспитание, органически связанное с идейно-нравственным воспитанием, формирует высокие личностные качества человека и гражданина. Не требует и доказательств тот факт, что нормальное физическое развитие способствует и нормальному развитию таких качеств, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, умственная работоспособность и т.д. Прихожу к выводу, что человек стал потребителем, а не производителем своего здоровья. Установлено, что почти все долгожители полны энергии, желания трудиться, сохраняют ясность мысли, способность к творческой деятельности и, главное, отличаются высокой двигательной активностью, проявлением интереса к достижениям культуры.

Вывод: во все времена и на всех уровнях человеческой цивилизации к проблеме здоровья и долголетия люди относились с особой заинтересованностью. Веками не прекращались поиски «эликсира молодости». Но только сейчас люди наконец-то начали понимать, что здоровье – большое благо. И это благо не есть нечто данное от Бога. «Здоровье – всему голова», потому что она более обширная, чем другие, более познавательная. Я думаю, что, независимо от возраста человека, здоровье является тем фундаментом, на котором он строит здание своего личного и общественного благополучия. По моему мнению, здоровье грядущих поколений требует составления прогнозов. Я уважаю спорт за то, что он поддерживает здоровье. Действительно, здоровье – всему голова, потому что если нет здоровья, значит, нет счастья. Для себя я выработала своеобразную азбуку и выучила наизусть «День без физкультуры – подарок болезни», к тому же делаю хотя бы раз в день:

1) Заставляю поработать как угодно все мышцы тела, все суставы. Кто не работает – тот не живет.

2) Дышу свежим воздухом, до тех пор, пока не почувствую, что кровь обновилась.

3) Стараюсь достичь мышечного и умственного расслабления, успокоения, даю установку: «Я здорова. Я живу. Я ко всему готова». Иногда моя азбука дает сбой. Но я опять все начинаю сначала. Подсчитано, что человеческая жизнь продолжается примерно миллиард секунд. Это миллиард шансов проявить себя. Я люблю свое тело, дом, в котором живет моя душа. И я хочу жить в доме, в котором поселилось счастье под названием физкультура. Пусть дом далеко не лучший, но такого больше не будет.

Список литературы

1. Абзалов Р. А., Яруллин Р. Х. Физическая культура : Учеб. Пособие. Казань, 2001
2. Илюшин О. В. Организация теоретической и практической деятельности в вузе по физической культуре [«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»]. Казань, 2005. С. 7
3. Морев П. П. Если студент такой умный, то почему бедный и хилый? или 12 лекций о том, как стать богатым и здоровым! Казань, 2004.
4. Новиков В. Ф., Федоренко А. В. Основы физического воспитания, спорт, здоровье и экология. Казань, 2005.